

Exercices d'amplitude active des mouvements de la jambe : position assise

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises _____ times, _____ times a day.

Do only the exercises checked.

Sit up with your feet on the floor.

Faites ces exercices _____ fois, _____ fois par jour.

Ne faites que les exercices cochés.

Asseyez-vous en posant les pieds à plat sur le sol.

Leg Extensions

Straighten your knee.
Hold for 5 to 10 seconds.
Slowly lower your leg then repeat.



Extensions de la jambe

Tendez la jambe. Tenez pendant 5 à 10 secondes.
Descendez lentement la jambe puis recommencez.

Marching

Keep your knee bent and lift your knee up. Slowly lower your leg then repeat.



Marche

Gardez la jambe pliée et levez votre genou.
Descendez lentement la jambe puis recommencez.

☐ Toe Raises

Leave your heel on the floor and move your toes slowly up and down.



☐ Mouvements des orteils

Gardez le talon au sol et bougez vos orteils lentement de haut en bas.

☐ Heel Raises

Leave your toes on the floor and slowly lift your heel up and down.

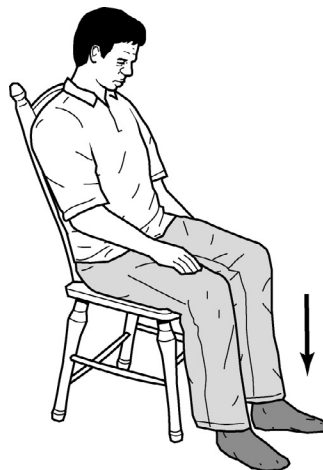


☐ Mouvements des talons

Gardez les orteils au sol et levez et descendez lentement le talon.

☐ Foot Press

Push your feet straight down into the floor for 5 to 10 seconds as if you were going to stand up. Relax and repeat.

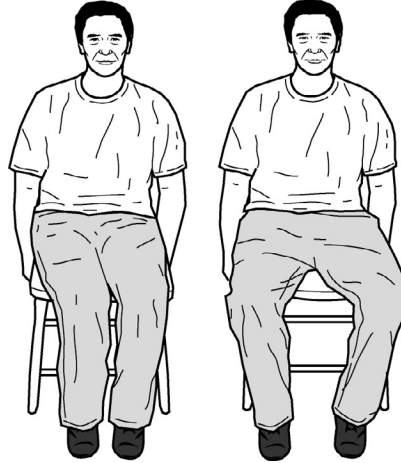


☐ Pression du pied

Les pieds à plat, poussez sur le sol pendant 5 à 10 secondes comme si vous alliez vous lever. Relâchez puis répétez.

☐ Knees Out

Sit with both knees bent.
Push both legs out and
slowly return your legs to
the center.



☐ Genoux vers l'extérieur

Asseyez-vous en gardant
les jambes pliées. Écartez
les jambes puis resserrez
lentement les genoux jusqu'au
centre.

☐ Knees In

Sit with both knees bent.
Place a pillow between your
knees. Squeeze for 5 to 10
seconds.



☐ Genoux vers l'intérieur

Asseyez-vous en gardant
les jambes pliées. Placez un
oreiller entre vos genoux.
Pressez-le pendant 5 à 10
secondes.